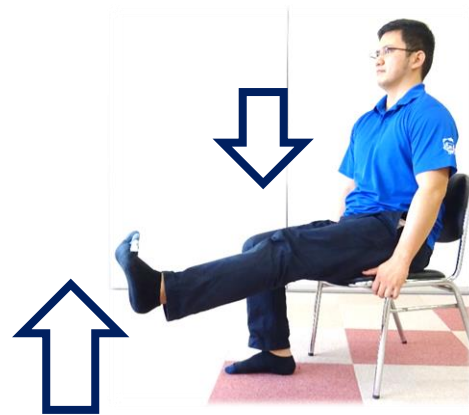


家でできる簡単体操

膝伸ばし体操

- ・「1、2、3、4」で左膝を伸ばします。
- ・「5、6、7、8」で元の位置まで戻します。

左足10回終わったら、右足も同じように行います。



膝を伸ばしきったら
つま先を自分の方に向けます

かかと上げ体操

- ・浅く腰を掛けて、膝を90度に曲げ、座ります。
- ・「ゆっくり」と数を数えながらかかと上げを10回行います。



かかとを上げたときに
ふくらはぎが固くなるように

柔軟体操

- ・浅く腰を掛けて、胸を張り、左足を伸ばします。両手は曲げている右足の上に置きます。
- ・胸を張ったまま、ゆっくり15秒間お辞儀をします。
※息は止めないように、反動をつけずにおこないます。



足を伸ばしたら
つま先を自分の方に向けます

※体操は、痛みのない範囲で行いましょう